



**CF-SDPM**

**CENTRO DE FORMAÇÃO DO SINDICATO DEMOCRÁTICO  
DOS PROFESSORES DA MADEIRA**

**Formação Contínua de Docentes 2025/2026**

## **Atividade Formativa**

**PREVENÇÃO E INTERVENÇÃO DO BURNOUT EM PROFESSORES:**

### **O PAPEL DO EXERCÍCIO FÍSICO**

**(13 horas)**

**Formador:** *Dra. Carla Micaela Andrade Nunes Neto*

**Local de realização:** Escola Básica e Secundária com PE e Creche Dr. Francisco Freitas Branco

**Datas e Horários:** 13 e 14 de março de 2026

Das 9h30 às 13h00 e das 14h30 às 17h00

**Modalidade da formação:** Curso de formação.

**Caracterização da Ação:**

**Área de formação-** Formação pessoal, deontológica e sociocultural

**Justificação da Ação:**

A Organização Mundial de Saúde reconheceu a síndrome de Burnout como um problema de saúde ocupacional e, desde 1 de janeiro de 2022, foi incluída na Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde. A falta de realização, a frustração ou o desinteresse pelo trabalho são apenas algumas das causas de um problema cada vez mais notório à escala mundial. Os profissionais da área da educação também estão sujeitos a ambientes organizacionais bastante exigentes e stressantes, que podem desencadear a síndrome de Burnout. O objetivo principal é fornecer aos docentes conhecimentos e técnicas que ajudem a prevenir e a lidar com o Burnout que pode afetar severamente o desempenho destes profissionais.

**Objetivos (Gerais/Específicos):**

1. Compreender o que é o Burnout, quais podem ser as suas causas, sintomas e consequências
2. Identificar os fatores de risco e de proteção
3. Conhecer algumas formas de abordagem e intervenção através de diferentes modalidades

4. Entender o papel do exercício físico na prevenção e tratamento do Burnout
5. Desenvolver habilidades e estratégias para promover um estilo de vida saudável e equilibrado

Ao final da formação, espera-se que os participantes estejam aptos a compreender, prevenir e lidar com o Burnout em si próprios e nos colegas, bem como a incluir práticas de estilo de vida saudável, nomeadamente de exercício físico, como forma de promover a sua saúde e bem estar, prevenindo o Burnout e aprimorando o seu desempenho profissional.

### **CONTEÚDOS:**

1. Introdução ao conceito de Burnout e suas manifestações em professores.
2. Identificação de fatores de risco e de proteção para o desenvolvimento do Burnout.
3. Análise da importância do exercício físico na prevenção e intervenção do Burnout em professores.
4. Apresentação de propostas de programas de exercício físico adequado às necessidades dos professores, considerando tempo disponível, habilidades e preferências pessoais.
5. Discussão sobre os benefícios físicos, psicológicos e sociais do exercício físico na prevenção e tratamento do Burnout na classe.
6. Estratégias para motivar os professores e incentivar a prática regular de exercício físico.
7. Reflexão sobre a importância do autocuidado como forma de prevenir o desenvolvimento do Burnout em professores.
8. Discussão sobre o papel da escola na prevenção e intervenção do Burnout em seus professores, incluindo a promoção de um ambiente de trabalho saudável e de práticas de gestão emocional e de stress.

### **METODOLOGIA DE REALIZAÇÃO DA AÇÃO:**

Análise individual e partilha de experiências

Dinâmicas em grupo: atividades lúdicas em grupo podem ajudar os participantes a identificar comportamentos e hábitos que podem contribuir para o Burnout e as formas de evitá-los, bem como a importância do exercício físico para o bem-estar.

Atividades práticas: momentos preparados e ajustados de exercício físico como forma de mostrar como o movimento é benéfico tanto para a saúde física como mental, proporcionando maior equilíbrio emocional e mais disposição para as atividades diárias.

Estudos de casos: apresentação de casos e estudos realizados na área.

## **BIBLIOGRAFIA FUNDAMENTAL**

- “O esgotamento emocional: como prevenir o Burnout” Christina Maslach e Michael P. Leiter
- “Os sete hábitos das pessoas altamente eficazes” Stephen R. Covey
- “Síndrome de Burnout: como prevenir e recuperar o equilíbrio emocional” Alessandro Marimpietri

## **REGIME DE AVALIAÇÃO DOS FORMANDOS**

A avaliação será feita através duma reflexão acerca da formação.

- Reflexão individual (qualidade, rigor, correção e adequação do trabalho realizado; objetividade, simplicidade e clareza do discurso utilizado; pertinência do trabalho em função das atividades escolares): 60%
- Empenho global na ação (contributos positivos para a formação a diversos níveis: participação oportuna e de qualidade; responsabilidade e envolvimento; cumprimento das tarefas propostas): 40%

A avaliação será individual, qualitativa e quantitativa, expressa numa escala numérica de 1 a 10 valores, prevista na legislação que enquadra a formação contínua dos docentes da Região Autónoma da Madeira, nos termos da alínea k) do n.º 2, do Capítulo II do

Anexo da Portaria n.º 36/2021, de 18 de fevereiro, com os parâmetros seguintes:

- Excelente - de 9 a 10 valores;
- Muito Bom - de 8 a 8,9 valores;
- Bom - de 6,5 a 7,9 valores;
- Regular - de 5 a 6,4 valores;
- Insuficiente - de 1 a 4,9 valores.

### **Modelo de avaliação da ação (A efetuar pelo formador e pelos formandos):**

A avaliação da ação será efetuada pelos formandos e pelo formador, através do preenchimento de questionários de apreciação da ação e de um relatório final.

- Inquéritos aos formandos
- Relatório do formador

**Inscrições:** De **23 de fevereiro** a **6 de março de 2026**, preferencialmente em

<https://www.sdpmadeira.pt/pt/> ou por telefone/mail (formação), indicando obrigatoriamente os seguintes dados:

- Nome Completo
- Nº de sócio (se for o caso)
- Telemóvel
- Correio eletrónico
- Nome completo da escola onde leciona - Grupo disciplinar

**Contactos:**



**SDPM - Sindicato Democrático dos Professores da Madeira**

Horário: 9H00-12H30 14H00-17H30

Rua do Brasil, nº 72 – Nazaré – 9000-134 Funchal

Telef.: 291 765 112

Email: [sdpm@sdpmadeira.pt](mailto:sdpm@sdpmadeira.pt) (geral) [formacao@sdpmadeira.pt](mailto:formacao@sdpmadeira.pt) (formação)